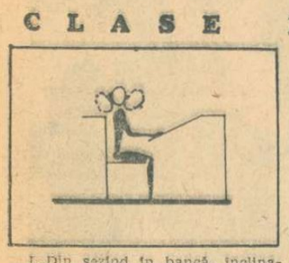
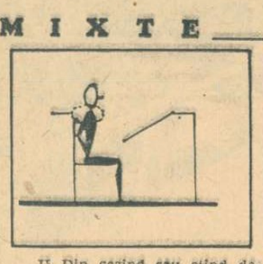
GIMNASTICA ZILNICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL GENERAL ȘI LICEAL

În numărul de astăzi: PROGRAMELE PENTRU CLASELE V-X

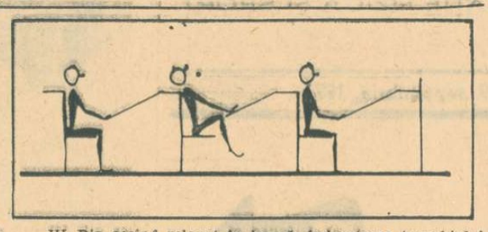
CLASE MIXTE



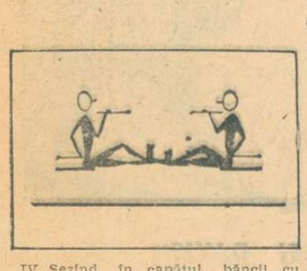
I. Din șezînd în bancă, înclinarea capului înapoi cu inspirație și înainte cu expirație. Se repetă de 6—10 ori.



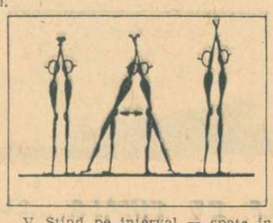
II. Din șezînd sau stînd depărtat rotarea umerilor în sensul: înainte-în sus-înapoi cu mîinile pe șold. Inspirație la urcarea umerilor, expirație la coborîre. Se recomandă la clasele V—VI de 6 ori, VII—VIII de 8 ori și IX—X de 10 ori.



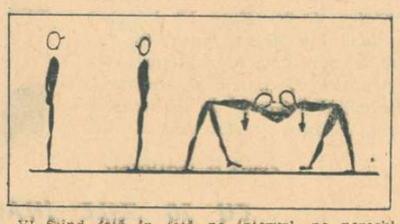
III. Din șezînd relaxat în bancă, îndreptarea trunchiului cu extensie, capul pe spate și îndoirea genunchilor. Mîinile ajută mișcarea împingînd în marginea pupitrului. Se repetă cu inspirație și expirație de 6—8 ori.



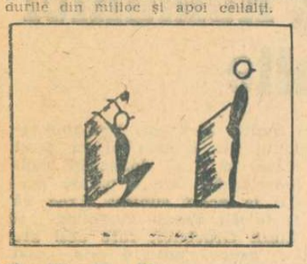
IV. Șezînd în capătul băncii cu fața spre interval, mîinile sprijinite lateral, picioarele ridicate și sprijinite în tălpile partenerului de vizavi, îndoirea și întinderea alternativă a picioarelor. Se execută alternativ, rîndurile din mijloc și apoi cele laterale.



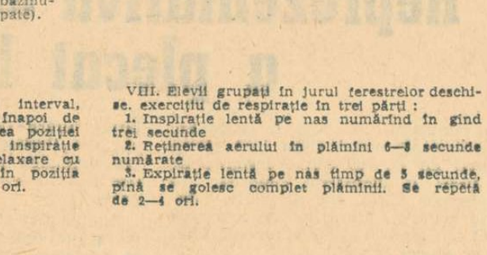
V. Stînd pe interval — spate în spate de mîini apucat, deasupra capului, pas mic în față cu un picior — extensie — capul pe spate cu inspirație, revenire cu expirație. Se repetă de 6—8 ori. (să se solicite împingerea bazinului înainte și capul pe spate).



VI. Stînd față în față pe interval, pe perechi, inspirație trei timpi, apoi aplecarea trunchiului la orizontală, mîinile presează ușor pe umerii partenerului, cu expirație forțată trei timpi. Se repetă de 2—4 ori.

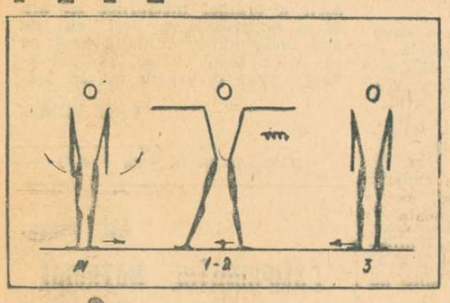


VII. Stînd ghemuit pe interval, mîinile sprijinite sus și înapoi de marginea băncii, menținerea poziției corecte a trunchiului în inspirație timp de 6—8 secunde, relaxare cu expirație prin ridicarea în poziția stînd. Se repetă de 2—3 ori.

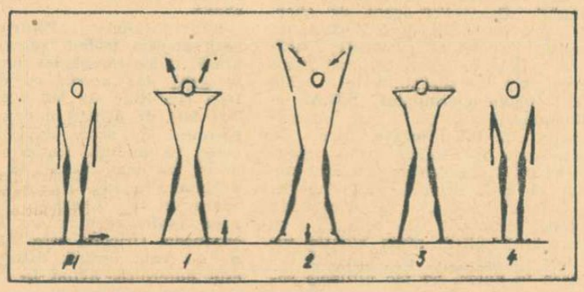


VIII. Elevii grupați în jurul ferestrelor deschise, exercițiu de respirație în trei părți:
1. Inspirație lentă pe nas numărînd în gînd trei secunde
2. Reținerea aerului în plămîni 6—8 secunde numărate
3. Expirație lentă pe nas timp de 5 secunde, pînă se golesc complet plămînii. Se repetă de 2—4 ori.

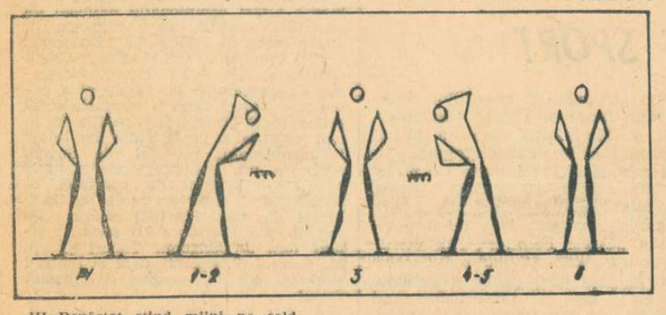
FETE



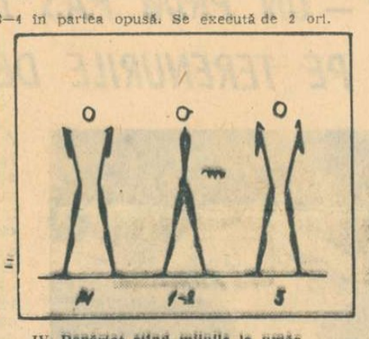
I. Stînd
1. Ducerea piciorului sting lateral, brațele ridicate lateral, palmele orientate în sus.
2. Arcuire
3. Revenire stînd
4—5—6 idem în partea opusă. Se execută de 3 ori



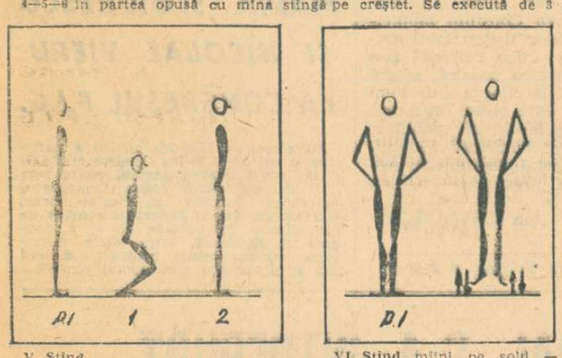
II. Stînd
1. Ducerea piciorului sting lateral, mîinile la ceafă
2. Ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus
3. Revenire pe toată talpa cu mîini la ceafă.
4. Stînd
5—6—7—8 idem 1—2—3—4 în partea opusă. Se execută de 2 ori.



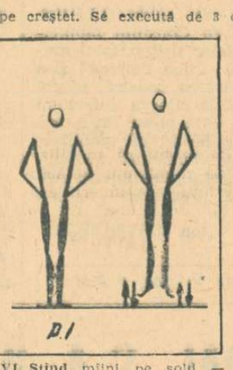
III. Depărtat stînd mîini pe șold
1. Îndoirea trunchiului spre stînga mîna dreaptă pe creștet
2. Arcuire
3. Revenire
4—5—6 în partea opusă cu mîna stîngă pe creștet. Se execută de 3 ori.



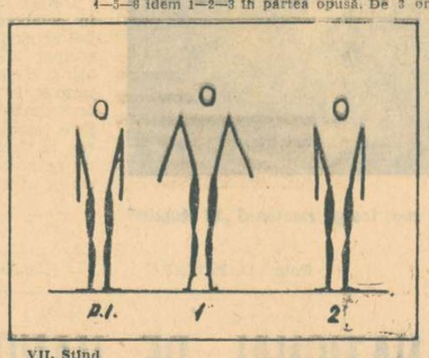
IV. Depărtat stînd mîinile la umăr
1. Răsucirea trunchiului spre stînga
2. Arcuire
3. Revenire
4—5—6 idem 1—2—3 în partea opusă. De 3 ori



V. Stînd
1. Îndoirea genunchilor cu ducerea mîinilor la umăr
2. Revenire. Se execută de 8 ori

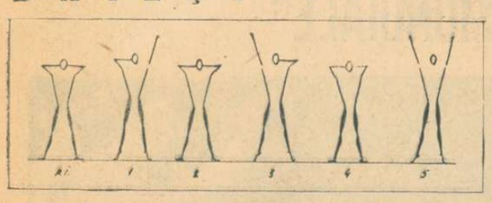


VI. Stînd mîini pe șold — sărituri ca mingea pe loc — sărituri ușoare pe vîrfuri

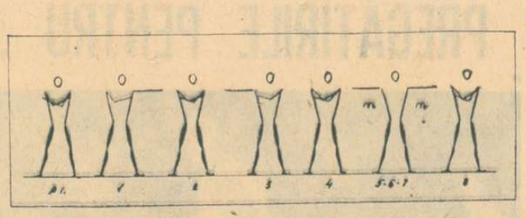


VII. Stînd
1. Ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic jos și răsucirea palmelor (inspirație)
2. Revenire în stînd (expirație)

BĂIEȚI

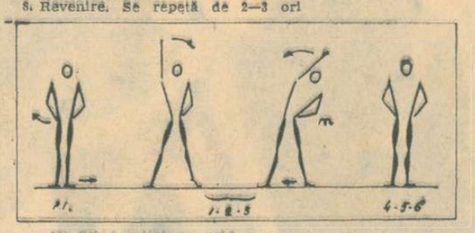


I. Depărtat stînd mîinile la ceafă
1. Ducerea brațului sting oblic sus cu ridicare pe vîrfuri
2. Revenire
3. Ducerea brațului drept oblic sus cu ridicare pe vîrfuri
4. Revenire
5. Ducerea ambelor brațe oblic sus cu ridicare pe vîrfuri
6. Revenire. Se repetă de 4 ori

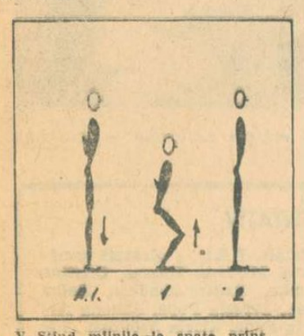


II. Depărtat, stînd, mîinile la piept, pumnii strînși
1. Ducerea brațului sting oblic
2. Revenire
3. Ducerea brațului drept lateral
4. Revenire
5. Ducerea ambelor brațe lateral cu arcuire
6—7. Arcuire
8. Revenire. Se repetă de 2—3 ori

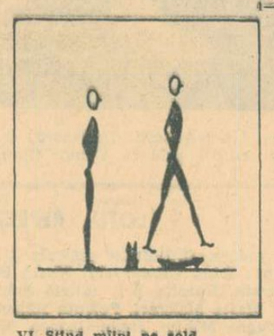
III. Depărtat stînd mîini pe creștet
1. Aplecarea trunchiului înainte la un unghi de 45°
2. Ducerea trunchiului înapoi cu o ușoară extensie
3. Idem 1
4. Idem 2 (pe timpul 8 revenire la poziția inițială). Se repetă de 4 ori



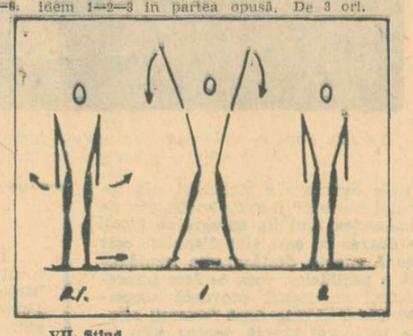
IV. Stînd mîini pe șold
1. Pas cu piciorul sting lateral pe vîrf cu ducerea brațului drept prin lateral sus și îndoirea trunchiului spre stînga
2. Arcuire
3. Revenire la poziția inițială
4—5—6. Idem 1—2—3 în partea opusă. De 3 ori.



V. Stînd mîinile la spate prins de coate
1. Îndoirea genunchilor
2. Revenire la poziția inițială



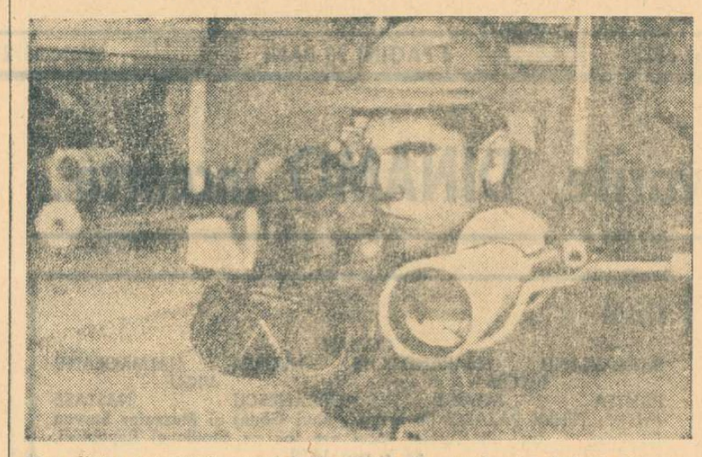
VI. Stînd mîini pe șold
1. Săritură cu schimbarea picioarelor înainte și înapoi



VII. Stînd
1. Ducerea piciorului sting lateral, cu ridicarea pe vîrfurile ambelor picioare și ducerea brațelor prin lateral oblic sus (inspirație)
2. Coborîrea brațelor prin lateral jos și aducerea piciorului sting lîngă dreptul
3—4. Idem 1—2 cu ducerea piciorului drept lateral.

TIR

ȚINTAȘII STELIȘTI AU DOMINAT CAMPIONATUL JUNIORILOR BUCUREȘTENI



Una dintre speranțele noastre la probele de armă este tînărul Ilie Codreanu (Steaua) deținător a cinci titluri de campion al Bucureștiului la juniori.

Foto: N. DRAGOȘ

Pe poligonul Tunari s-au încheiat întrecerile pentru desemnarea campionilor de juniori ai municipiului București. Competiția s-a bucurat de o frumoasă participare (peste 120 participanți) și a constituit un util test înaintea campionatelor republicane ce au loc la sfîrșitul acestei săptămîni.

Întrecerile au fost dominate de tinerii țintași ai clubului Steaua (antrenori V. Enea și Gh. Corbescu), care au cucerit 16 titluri din cele 27 acordate. Dintre trăgătorii steliști s-au evidențiat I. Corneliu (568 p la pistol viteză), I. Codreanu (cîștigător a 5 titluri). O bună comportare au mai avut juniorii de la Olimpia, I.E.F.S., Școlarul, Petrolul, C.P.M.B. și Școala sportivă nr. 1.

Îmbucurător este faptul că majoritatea participanților au marcat o sensibilă creștere valorică față de evoluțiile anterioare, fiind depășite multe recorduri personale.

Iată campionii: **armă standard culcat 60 f juniori:** I. Codreanu (Steaua) 586 p; **junioare:** Mihaela Cernat (Petrolul) 573 p; **armă standard 3x20 f juniori:** I. Codreanu 560 p; **junioare:** Stela Magerău (Olimpia) 545 p; **armă liberă 3x40 f:** I. Codreanu 1 119 p; **armă cu aer comprimat 40 f:** D. Barbu (Dinamo) 372 p; **pistol viteză 60 f:** I. Corneliu (Steaua) 583 p; **pistol liber 60 f:** I. Corneliu 529 p; **pistol sport 30x30 f juniori:** G. Calotă (I.E.F.S.) 570 p; **junioare:** Ana Buțu (Olimpia) 562 p; **pistol cu aer comprimat 40 f juniori:** A. Cristea (Olimpia) 361 p; **junioare:** Ana Buțu 362 p; **talere aruncate din turn 50 t:** F. Iurcenco (Șc. sp. 1) 48 t; **talere aruncate din șanț 50 t:** M. Ispasiu (Școlarul) 43 t.

Pe echipe, Steaua a cucerit 8 titluri, Metalul și Școlarul cîte un titlu.

P. GORETI

atletism

PRINTRE CULOARE

● În cadrul unui concurs desfășurat recent la Belgrad, **Csaba Dosa** a cîștigat proba de săritură în înălțime cu 2,10 m.

● Sîmbătă și duminică va avea loc la Lvov întîlnirea internațională dintre echipele de tineret ale R.S.S. Ucrainene și României. Din formațiile noastre, în afara celor mai merituoși juniori, vor face parte: **C-tin Stand, Csaba Dosa, Mariana Suman, Maria Lincă, Natalia Andrei, Valentina Ciolțan, Carmen Ionescu** ș.a.

● Calendarul competițional intern prevede în luna OCTOMBRIE următoarele acțiuni: **3-București,** campionatul republican 50 km marș; **3-Iași, Oradea, Reșița, București,** etapa de zonă a campionatelor republicane de cros, seniori și juniori: **9-10-Cluj și București,** etapa a III-a a campionatului republican pe echipe (Cluj-Brașov-S.S.A., respectiv C.A.U.-Dinamo-Timiș și Steaua-Rapid-Metalul); **9-10** — concursul republican interjudețean, etapa a III-a: Brăila-Suceava-Constanța **(Brăila),** Bacău-Galați-Prahova **(Bacău),** Neamț-Ilfov-Iași **(Roman)** — zona I, Dolj-Arges-Sibiu **(Craiova),** Caraș Severin-Mureș-Hunedoara **(Reșița),** Bihor-Arad-Maramureș **(Oradea)** — zona a II-a; **16-17 — Timișoara,** campionatele republicane de pentatlon senioare și junioare, decatlon juniori, 20 km marș juniori, campionatele republicane la probe neclasice și ștafete, seniori și juniori; **23-24** campionatul republican pe echipe, etapa a IV-a: Cluj-Dinamo-Steaua **(Cluj),** Rapid-C.A.U.-S.S.A. **(București),** Brașov-Metalul-Timiș **(Brașov);** 23-24, concursul republican interjudețean, etapa a IV-a: Constanța-Iași-Prahova **(Constanța),** Ilfov-Galați-Suceava **(Giurgiu),** Bacău-Neamț-Brăila **(Bacău)** — zona I, Arad-Dolj-Caraș Severin **(Arad),** Mureș-Arges-Maramureș **(Tg. Mureș),** Sibiu-Hunedoara-Bihor **(Sibiu)** — zona a II-a: **31-Sibiu,** campionatele republicane de cros individuale și pe echipe, seniori și juniori.

● În cadrul competiției dotată cu „Cupa Viitorul", **Gh. Uceanu** (Viitorul Buc.) a stabilit un nou record republican pentru juniorii III în proba de 3 km marș — 14:36.6.

Epistolele săptămînii

UN MIC DAR DE LA ȘEITIN

Este obișnuit ca după apariția unui material critic într-un ziar, cei vizați să răspundă redacției. De obicei se analizează lipsurile semnalate, se iau măsuri de înlăturare a lor și se trimite un răspuns oficial. Colectivele redacționale — fiind vorba în fapt de eficiența articolelor respective — le publică în rubrici intitulate de regulă, laconic: „Răspunsuri la materialele publicate". Bineînțeles asemenea adrese oficiale, am primit și pe marginea rubricii „Epistolele săptămînii".

Ne-am aflat însă în aceste zile în fața unei scrisori, emoționante putem spune, sosite la redacție. Venea la circa o lună după apariția unui articol critic în cadrul rubricii, intitulat: „Bază sportivă — da, activitate ba!" și se referea la o situație existentă în comuna Șeitin din județul Arad. Misiva de care ne ocupăm astăzi nu vine din partea celor criticați (care se pare au făcut imediat ceea ce era de dorit), ci a unui tînăr din comună pe nume NELU JULĂU. **„Țin neapărat să vă mulțumesc pentru amabilitatea de a publica scrisoarea privind comuna noastră. Vreau să vă comunic că materialul a avut un răsunet mare la noi și că a urnit totul din starea de amorțeală în care zăcea. Acum sportul este la loc de cinste în comună, avem sprijin din partea A. S. „Unirea Șeitin" (președinte Gh. Truță), iar noi sîntem fericiți...".**

Numeroase dovezi: tinerii au început să fie atrași spre sport, s-a alcătuit o echipă de fotbal cu media de vîrstă 22 ani, s-au obținut și unele succese (A.S. Unirea Șeitin — A.S. „7 Noiembrie" Semlac 5—1; Steaua Roșie Bulgăruș — A.S. Unirea Șeitin 2—6). Acum cei din comună se pregătesc cu sîrguință pentru a participa la o competiție dotată cu Cupa „Ziua recoltei". **„Vrem s-o cîștigăm, ca un trofeu pentru activitatea sportivă nouă din comuna noastră".** Cald, impresionant este sîrșitul. Nelu Julău, autorul, scrie: **„În semn de prietenie și respect pentru ziarul dv. care ne-a ajutat să recăpătăm sportul nostru drag vă trimit ceea ce am mai prețios: o mică emblemă, a clubului U.T.A. care și-a apărat cu cinste și demnitate culorile în întîlnirea cu Austria Salzburg".**

Sub cristalul unui birou al redacției stă o bucățică, triunghiulară, de pînză galbenă, pe care sînt imprimate cu roșu literele U.T.A. Pare neînsemnată, dar îi acordăm o valoare ce nu poate fi exprimată în cuvinte.

Modesto FERRARINI

DOMENIUL SCHIABIL O CONDIȚIE DE BAZĂ PENTRU DEZVOLTAREA STAȚIUNILOR NOASTRE DE SPORTURI DE IARNĂ

Interviu cu HONORÉ BONNET

La invitația Ministerului Turismului, Honoré Bonnet, celebru antrenor al echipei naționale de schi a Franței, din epoca sa de aur (Killy, Duvillard, Bozon, surorile Goitschel, Annie Famose etc.), în prezent expert în probleme de turism și director al stațiunii de sporturi de iarnă Pra Loup, a vizitat principalele noastre stațiuni montane, Poiana Brașov, Predeal, Bușteni, Sinaia. Scopul vizitei sale a fost de cunoaștere a posibilităților turismului de iarnă, de investigare a capacităților actuale și căilor optime impuse de dezvoltarea rapidă a citorva stațiuni, în perspectiva unei funcționalități superioare, pe linia sportivă și turistică și cu finalitate economică și socială din ce în ce mai bună.

Profitînd de amabilitatea oaspetelui, ca și de vasta sa experiență organizatorică și practică în crearea și conducerea localităților turistice de iarnă, i-am pus citeva întrebări:

— Ce credeți despre posibilitățile turismului de iarnă din România?

— Deși vizita a fost foarte scurtă, neavînd timpul necesar să vedem totul, ci numai citeva stațiuni, ne-am dat seama imediat de vastele posibilități pe care le are România în acest domeniu, ca și de importantele eforturi materiale investite pînă acum; turismul românesc montan are realmente frumoase perspective.

— Care sînt, după opinia dv., comandamentele de care trebuie să se țină seama în concepția și conducerea unei stațiuni?

— Pîrtiile de schi sînt totul. De la ele trebuie plecat. Am să dau un exemplu. Dacă n-ar fi fost marea, Mamaia și lanțul celorlalte bijuterii nu s-ar fi construit. La fel și la munte, dacă n-ar fi pîrtiile, n-ar exista rațiunea construcțiilor. **Capacitățile de cazare și de alimentație sînt dependente de suprafețele schiabile ale masivului.** Altădată, munții erau utilizați în starea sa naturală. Epoca modernă, cu impresionantele sale înzestrări tehnice, oferă șansa de a reface profilul munților, în sensul dorit, adică al asigurării unui vast teritoriu schiabil. Odată pîrtiile create ele trebuie rentabilizate prin mijloace mecanice de urcare, așezate în lanț, astfel ca nici o pîrtie să nu rămînă izolată și mai ales să dispună de un mare debit orar spre a putea „zmulge" simultan spre înălțimi cîteva mii de oameni. În funcție de acest disponibil se calculează capacitățile de cazare, de alimentație, parcările etc.

— Care este după opinia și experiența dv., optica clientelei, a turiștilor veniți la munte?

— Clientela este pretențioasă. Ea dorește o funcționalitate excepțională din momentul intrării în stațiune. Dacă s-ar putea, să aibă parcajul și telefericul chiar din apartament. Bineînțeles că acest lucru nu este posibil, dar trebuie făcut totul spre a ne apropia de acest obiectiv, de acest deziderat al turistului. Acesta vine la munte pentru schi, pentru pante variate și alternanța ea lumină, pentru mulți kilometri de coborîre, dar și cu posibilități de urcare rapidă. În aceste perspective organizarea școlii naționale de schi, cu un corp de instructori pentru instruire sau dirijare, organizarea sistemului de ajutor în caz de accidente, dirijarea fluxului turistic prin marcaje și semne (ca cele din circulația rutieră) pentru asigurarea unei discipline și securități a muntelui sînt elemente obligatorii fără de care este de neconceput existența și funcționarea unei stațiuni de sporturi de iarnă. Clientela nu mai caută munții pentru mîncare bună și pentru dormit. Acestea sînt condiții implicite, presupuse. Ea este atrasă și se orientează spre acele locuri unde i se oferă mai mult, ca domeniu schiabil, cu funcționalitate, ca agrement.

— Care credeți că sînt imperativele în viitoarea dezvoltare a Poienii Brașov?

— Mărirea teritoriului schiabil prin noi pîrtii și modernizarea celui existent, soluții tehnice pentru o evacuare rapidă și în masă spre altitudine și organizare supliă a mijloacelor mecanice spre a acoperi integral domeniul schiabil și a face ziua de schi cît mai lucrativă din punctul de vedere al turistului. Problema debitului orar, total, al mijloacelor mecanice, grevează rentabilitatea oricărui sistem.

— Ce impresie v-a făcut Sinaia?

— Excelentă. Se bucură de o situație geografică excepțională. Se află pe o rută de trafic intens, are minunate spații de cazare și de alimentație. Totuși, dezvoltarea ei, revitalizarea ei în special în sezonul rece este legată de aceleași condiții: pîrtii — pînă în Sinaia, nu numai pînă la cota 1 400 — debit mare orar, întreținerea mecanică a pîrtiilor. Sinaia are marea, excepțională șansă de a avea în apropiere Valea Ialomiței (Peștera) o vale tipică pentru schi și în plus și foarte frumoasă. Terenuri vaste propice pentru schi și pentru construcții imobiliare, apă, electricitate, legătură rutieră și posibilități pentru alte legături pe cablu (telefierice) care permit pătrunderea la altitudine și în interiorul masivului. **Peștera, după opinia mea, are posibilitățile celor mai mari stațiuni alpine europene.** Diferențele de nivel, relativ medii, între Omul, Babele și Peștera nu constituie un handicap cînd se oferă în schimb o mare varietate în interiorul masivului. Peștera, integrată Sinăii într-un ansamblu organizatoric, ar revitaliza stațiunea asigurîndu-i un strălucit viitor turistic și o mare eficacitate economică.

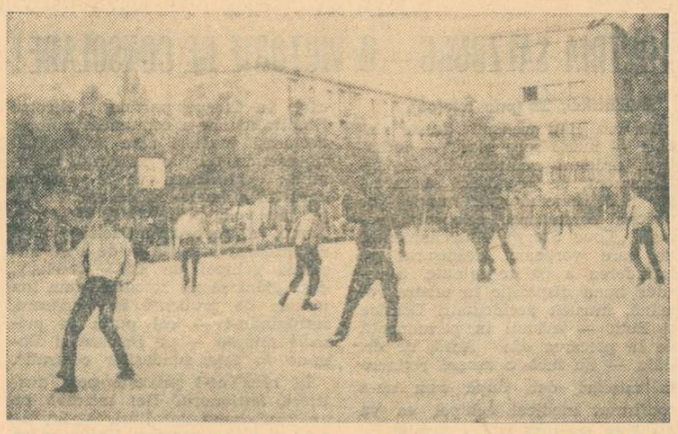
Deși foarte scurtă, vizita domnului Bonnet a fost interesantă prin sugestiile constructive și organizatorice, prin schimbul de opinii avut cu specialiștii de la DSAPC Brașov, O.N.T. Carpați Brașov, I.O.T. Sinaia, DSAPC Prahova etc.

Înainte de a părăsi țara, dl. Honoré Bonnet, a fost primit de ministrul turismului, Ioan Cosma, căruia i-a mulțumit pentru posibilitatea oferită, formulînd în același timp numeroase și prețioase sugestii organizatorice și constructive în ceea ce privește stimularea turismului montan și hivernal.

Mihai BÎRA

Un bun exemplu de urmat

ASOCIAȚIA SPORTIVĂ „BLOCURILE FERENTARI"



Acum 8 ani, din inițiativa locatarilor din cartierul Ferentari a luat ființă asociația sportivă de cartier, „Blocurile Ferentari". Mai întîi a fost un bazin de înot, îndrăgit foarte mult, în special de cei mici. Apoi un teren de handbal, unul de baschet și volei, iar în imediata lor apropiere o pistă de popice.

De dimineața și pînă seara, în funcție de programul școlar al fiecăruia, terenurile erau luate cu asalt de toți copiii dornici să practice handbalul, voleiul, baschetul și, normal, fotbalul redus.

Președintele asociației, tov. **Ion Rușu** nă-a mărturisit: „Avem în proiect să amenajăm o sală de sport cu mese de tenis, cu spaliere, cu saltele pentru judo și lupte. Sperăm ca în aceste încercări să primim un sprijin mai mare **din partea Consiliului popular al sectorului, care are datoria de onoare de a sprijini financiar și moral aceste asociații sportive din cartiere".**

Am plecat din Ferentari cu convingerea că exemplul de mai sus va fi urmat și de altele. (P.O.)

baschet

CONSFĂTUIREA ARBITRILOR

ÎNCEPE AZI LA „23 AUGUST"

Azi, la ora 18, începe la Centrul „23 August" din București, consfătuirea anuală a arbitrilor divizionari de baschet. În cadrul discuțiilor inaugurale, va avea loc o „Masă rotundă", avînd drept subiect intervenția la minge, contactul personal și înaintarea cu mingea. Sînt invitați arbitrii internaționali și alți arbitri cu reputație în baschetul nostru.

„CUPA FEMINA" — UN PRIM PAS ÎN ATRAGEREA TINERELOR

(Urmare din pag. 1)

prezentat la întrecerile de volei, tir și cros. Este de relevat, de asemenea, că deși a fost „coautorul" competiției, Comitetul municipal Iași al U.T.C. a manifestat mai puțină preocupare pentru buna desfășurare a întrecerilor pe asociații și între asociații, și nici un fel de preocupare în etapa municipală.

Altfel, însă, „Cupa Femina" a demonstrat că atunci cînd există preocupare, cînd se apelează la forme inteligente și atractive, nu este de loc imposibil de a le convinge pe femei că practicarea sportului, a mișcării și exercițiilor fizice în general, este numai și numai în interesul lor. Ne-am convins de acest adevăr în urma îndelungilor discuții purtate cu muncitoare de la Uzina de fibre sintetice, de la Fabrica de confecții, de la Țesătoria de mătase „Victoria" etc. **Elisabeta Popa** (asociația sportivă „Victoria") ne-a declarat: **„Este de necontestat faptul că în decursul celor două luni de întreceri din cadrul „Cupei Femina", s-a observat o deplasare evidentă a tinerelor din întreprinderea noastră spre sport. Chiar dacă nu toate cele 1 400 de salariate care au participat la fazele pe asociație vor rămîne fidele sportului, este cert că cel puțin jumătate dintre ele nu vor abandona exercițiile fizice sub diversele lor forme".** Păreri asemănătoare au emis **Adriana Macarie** din secția de lenjerie a Fabricii de confecții, **Adriana Puiu,** căpitanul echipei de volei de la Uzina de fibre sintetice, și **Virginia Balint,** tricoteră la fabrica „Moldova".

Un sprijin util acțiunii au primit organizatorii din partea conducerilor celor șase întreprinderi din ramura industriei chimice și ușoare ieșene. **Iorgu Mihoci,** inginerul șef al Fabricii de confecții, ne mărturisea că a fost bucuros să afle despre excelenta idee a organizării „Cupei Femina", dar și mai satisfăcut, atunci cînd, participînd la cîteva antrenamente, a constatat cît de mare a fost ecoul printre salariatele întreprinderii. Așa stînd lucrurile, nu este de mirare că întreaga conducere a fabricii s-a interesat de procurarea echipamentului necesar pregătirilor și întrecerilor, de căutarea și găsirea terenurilor și sălilor de antrenament.

Și, în sfîrșit, un alt rezultat cum nu se poate mai concret al „Cupei Femina": amenajarea cîtorva baze sportive simple în cadrul asociațiilor ale căror reprezentante au participat la competiție. La Fabrica de confecții există acum terenuri de handbal și volei, iar la Uzina de fibre sintetice s-a amenajat un mic complex.

Lucrul cel mai important ni se pare a fi, totuși, aprecierea de care s-a bucurat această competiție în rîndul salariatelor. Prezența unui număr de aproape 4 000 de tinere la etapele premergătoare celei pe municipiu este elocventă. Consiliul județean Iași pentru educație fizică și sport și-a făcut o datorie de onoare inițiind „Cupa Femina", competiție care se va desfășura în fiecare an.

Nu ne îndoim că și alte județe vor urma exemplul ieșenilor, cum de asemenea credem în succesul apropiatelor faze municipale ale competițiilor similare de la București și Timișoara.